



Hoi <<First Name>>,

Zin in een inspirerende trip vol tips en tools om iedereen in beweging te krijgen?

We laten een expert aan het woord over krachttraining.

Delen waardevolle ervaringen met beweegbankprogramma's voor ouderen.

Introduceren een gebruiksvriendelijke tool voor feedbackverzameling.

Tonen een zomerse transformatie.

Veel lees- en beweegplezier!

# MAARTEN THYSEN

**EXPERT KRACHTTRAINING  
BOIC • SPORT VLAANDEREN**



**Vanaf je dertigste verlies je elk  
jaar spiermassa,**

## Expert aan het woord

Waarom krachttraining essentieel is voor een **lang, gezond leven?**  
[Maarten Thysen](#) - expert bij **Sport Vlaanderen** en **Team Belgium** - legt uit.



## Oefenprogramma voor ouderen: inzichten uit de praktijk

We vroegen lesgevers en organisatoren naar hun **ervaringen** met **beweegbank-sessies voor ouderen**.

**Meer dan 500 sessies** leverden waardevolle inzichten op die werden **gebundeld** in een **infographic** en een **presentatie**.

Bekijk de infographic en presentatie



## Bevraag buurtbewoners over je beweegaanbod - Citizen Dialog Kit

Dankzij de **Citizen Dialog Kit** verzamel je **snel en laagdrempelig** waardevolle **feedback** via een **korte, anonieme vragenlijst**.

Zo verwerf je concrete **inzichten** over hoe een **beweegtoestel** wordt ervaren, wat men van de **locatie** en het **activiteitsaanbod** errond vindt en waar er eventueel nog ruimte is voor verbetering.

Lees meer over de [Citizen Dialog Kit](#).

De kit kan **zowel** aangebracht worden **op** een **mobiele testbank** van de [Uitleendienst Sport Vlaanderen](#) als **op** een **permanent geïnstalleerde beweegbank** of **beweegmuur**.

**Ik wil een Citizen Dialog Kit uitproberen**



### Hoe transformeer je een muur tot een urban fitness zone?

*"Kijk niet naar bestaande muren zoals ze zijn, maar naar wat ze kunnen worden!"*

Vind een **ongebruikte muur**.

Breng **street art** aan voor een extra **urban** touch.

Bevestig **beweegmuurelementen**.

Start je sunny **outdoor fitness** workout!

Al een **locatie in gedachten**, maar nog enkele vragen? Wij helpen je graag verder. Bijvoorbeeld met [inspiratie en realisaties](#).

De beweegmuur in het filmpje is een **mobiele versie** die als **demo-model** kan ingezet worden **bij evenementen**.

### Prijsoverzicht beweegmuur

## Volg ons voor meer beweegvriendelijke inspiratie!

Je vindt ons terug op [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) en [LinkedIn](#)!



+ 32 (0) 16 43 68 47

+ 32 (0) 472 340 508

[www.ipitup.be](http://www.ipitup.be)

[info@ipitup.be](mailto:info@ipitup.be)

Varentstraat 33 - 3118 Werchter

Belgium House - Paris **2024**

WHO - Health Enhancing Physical Activity **2023**

International Design Biennale - Saint-Étienne **2022**

EU - Good practice **2021**

Partner - Sport Vlaanderen **2020**

Laureaat - CrossCare **2019**

Laureaat - Leuven, een vitale stad **2018**

Volg ons



This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

IPitup vzw · Varentstraat 33 · Werchter 3118 · Belgium